

らいず RISE ライズ

元気 活力 輝き RISE 2007summer



私事ですが、今年の春に40歳になりました。高校を卒業すると共に田川の地を離れ、熊本での学生生活、北九州での病院勤務を経て宗像のこの地でH17年9月からライズの運営を開始して2年が経過し、またひとつの節目の年を迎えました。40歳とは人生の折り返し地点にもさしかかり、やっと自分なりの人生を考えられる年になってきたような気がします。一度きりの人生なら充実した日々を送りたい、悔いの無い毎日を送りたい、そう誰もが思うことです。『人生は退屈すれば長く、充実すれば短い』との言葉もありますが、「ライズに来ると一日があっという間に過ぎてしまう」とご利用者様からもスタッフからも聞かれます。皆様にライズのキーワード『元気・活力・輝き』を感じていただけるように日々サービスを提供しています。そんなライズも今年は3年目に突入していきます。当初からご利用者の方々に教えていただき、一緒に施設を作り上げていく方針でやってきました。今回の広報誌の発行はライズの事をもっと知ってもらいたい、皆様に役に立つ情報を発信していきたい、利用者様との共同作業の場を持ちたい、そんな願いから企画を始めました。今後は年に4回の発行予定です。充実した内容を提供して行こうと張り切っています。末永くお付き合いしていただきますようお願いします。

管理者 木下健一郎

スタッフ紹介

ライズの個性豊かなスタッフ達を紹介します。



富村喜一
相談員
S48生 山羊座
趣味 ドライブ 電車旅行
好きな言葉 和み

私が3歳から住んでいる町を紹介します。遠賀郡芦屋町です、遠賀川の河口にある町です。航空自衛隊や芦屋競艇場、芦屋釜などがあります。夏は海水浴客で賑わいます。介護士になった動機は、両親が共働きで祖父母との生活が主でした。祖父母は自営業(饅頭屋)をされておりいつも近所のおじいさんやおばあさんが買い物に来たり遊びに来たりして私の子守もしてくれていました。小学校も中学校も祖父母の家から近く帰りには家に帰らずお店の手伝いをしていました。お客さんも年配の人が多く小さい頃の自分を知っている方がほとんどでした。こんな状況で育ち少しでもお年寄りのお手伝いが出来ればいいなと思い今の仕事を選びました。



野口裕子
介護福祉士
S33生 乙女座
趣味 映画鑑賞 カラオケ
好きな言葉 プラス思考 愛

友人の誘いで、介護士としての仕事に就き10年になります。様々な方との出会いや、奥深い仕事の魅力に引き込まれ、年々福祉の世界が好きになってゆきました。特にライズとは、開設当初より年月を共に過ごしてきましたので、知名度もなく、住所の説明も日に幾度もしていたあの頃から、多くの利用者様に愛され、支持して頂けるライズへと成長していった過程は、私にとって素晴らしい経験となりました。今でも毎日が新しい発見や喜び、そして感謝で一杯です。これからも、更年期障害？と戦いながら、中年パワーで精一杯頑張らせて頂きます

掲示板

ここでは、利用者さんの紹介やコメント(作品・自己紹介)を掲載したいと思います。みなさまの豊かな表現力をご覧ください。

コメント集



篠原 澄子さま
自宅 福津市
趣味 音楽
前職 書道の先生

右半身に障害を持つ身となつての四年半、普通の生活から一変した実に戸惑いの日々でした。人の手助けがなければ暮らしてはゆけない毎日が続き、幾度もつまらぬことを考えたものです。リハビリに励んだお陰で体力はつきましたが、心の中にはいつも鬱々としたものが残ってありました。そんな時、雨、風雲そして真っ青に変わる山の姿を眺めていて、いつか心が晴れてゆく感じました。リハビリとは、人が一人の人間として生きてゆく事のためにする生活なのだと。私たち、励ましあい助け合って前を向いて歩むしかありません。ライズでいろんな方とお話をすることで夢が広がり、本当のやさしさに触れ、感謝の気持ちが湧いてきます。そして、四時の花木を愛し、閑静な風情、常に行雲流水の心境で、日を生きてゆきたいと思っているこのごろです。



川原 次郎さま
自宅 福津市
趣味 インターネット
前職 海上自衛官

私は特定疾患(難病)で宗像市の病院で手術17年9月半ば「ライズ」のあることを知り早速見学。所長さんからスケジュールの説明を受け何よりの施設と10月から通所となった。10月28日午後のティータイムなんと全員からのハッピーバースデートゥーユーの祝福を受けた。思いもかけぬ感謝と慶びの一日だった。所長さん初めすべての職員の方の、慈愛に満ち溢れた姿、一同の何よりの喜びです。



松永 保雄さま
自宅 宗像市

産地 熊本県水俣市です。幼少時代は子守唄で有名な五木で10年間過ごしました。春夏秋冬がはっきりして美しかった思い出の五木も近じかダムの底に沈みます。
家族構成 私と少しばかり歳の離れた最愛の妻、今年高校入学したばかりの長女、それに中学2年の長男の4人です。何しろ私は毎日、飲むほうに忙しく、婚期が遅れてしまいました。申し遅れましたが私の年齢は現在58歳です。

趣味 倒れる2年前は釣りでよく鐘崎港から定期船に乗って地島に行っていました。またギターの弾き語りも十八番で、甘い声で若い娘のハートをウツトリさせていました。その他今ライズを利用されている世戸口さんのお父さんと一緒に7人会というグループに属し、小盆栽を作製していました。今は左手が動かないので休んでいます。

私とライズとの出会い 香椎ヶ丘リハビリテーションを退院する際、当時宗像市には送り迎えしてくれるデイサービスはあっても今のライズみたいな施設はありませんでした。たしか5~6月頃だったと思います。ライズのオープンのチラシが入っていたので即ケアマネさんに連絡して見学させてもらいその場でライズ利用を決めました。

最後に一言 私は高血圧でありながら酒の飲みすぎで脳の血管がブツンしたのですが皆さんお酒の飲みすぎには注意しましょう！また苦しいおもいをするのはいやですから。ちなみに私は焼酎を2日置きに原酒1合位をお湯割りで。

一期一会



松岡 秀光さま
自宅 福津市
趣味 婆ちゃんといつも一緒に居ること
前職 農業

いつも、笑顔でライズの空気が和みます。いい笑顔！



薬師寺 信子さま
自宅 宗像市
趣味 料理 音楽
前職 主婦

お話し上手な方で、スタッフに優しく声をかけてくれます。ありがとう！



酒井 京子さま
自宅 宗像市
趣味 ゴルフ 水泳
前職 主婦

いつも、リハビリに熱心で、すごい頑張り屋さんです。無理はしないですね！



吉武 スミエさま
自宅 宗像市
趣味 栽培
前職 主婦

スタッフに笑顔で気をつけてくれる、とても優しい方です。ありがとう！



6月24日(日)に第7回健康教室を開催しました。今回の内容は健康運動実践指導者による『トレーニングの基礎知識』と題して、体力・柔軟性・筋力アップについての注意事項について、また理学療法士による『家庭で出来るリハビリ』として膝痛・腰痛・パーキンソン病・脳卒中の方を対象とした運動方法の説明を行いました。その内容のまとめを掲載します。

『トレーニングの基礎知識』

<体力づくり>

体力を上げるには？

- 強度 ややきつい程度(最高心拍数65～90%)
- 頻度 週3日程度
- 内容 ウォーキング、エアロバイクなど
- 運動時間 20～60分

※ 最高心拍数とは…？
(220-年齢)により求める事ができます。

主観的運動強度

数値	きつさ
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

体力づくりに適した強度



左の図は主観的運動強度の表です。主観的運動強度とは、運動が体を与える負担度を運動を行なっている人がどの程度の強度として感覚しているかを数値化して表現されている指標です。運動をするときは、「12～15(ややきつい～きつい)」になるような強度で運動することがすすめられています。

<柔軟性アップ>

柔軟性を上げるには？

- 行うタイミング 運動後、入浴後、の筋温が高い時
- 方法 ゆっくり、大きく、そして20～30秒間行う
- 頻度 できれば毎日

注意点

- 呼吸を止めない… 血圧・心拍数を減らし、体の緊張を取り除くため
- 反動をつけない… 筋肉は急に伸ばすと縮もうとする性質があるため
- 痛みが出るまでしない… 気持ちいい、やや張りを感じるところで止める
- 他人と競わない… 自分に合った方法で行うほうが安全で効果的



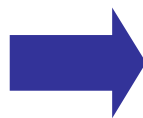
<筋力アップ>

筋力を上げるには？

- 自分の体重を利用して行うトレーニング
⇒スクワット、腕立て伏せ、腹筋運動
- 機械や道具を利用して行うトレーニング
⇒ダンベル、チューブなど

(高齢者の場合)

- 強度 楽に感じるくらい
- 頻度 週2～3回
- 回数 10回前後を2～3セット
- 内容 6～10種類のトレーニングを行う



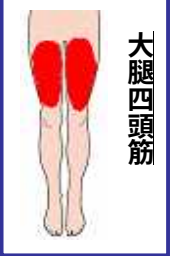
慣れてきたら…
強度のみを少し重たいくらいに変える

『家庭でできるリハビリ』

1. 膝痛

- 膝痛の原因⇒変形性膝関節症がほとんど
- 変形性膝関節症とは…？
：関節軟骨の退行性変化を原因とする疾患のこと
- 変形性膝関節症になると…？
関節軟骨がすり減る⇒関節の動きがスムーズに行えない⇒膝についている筋肉（大腿四頭筋）が活動できなくなる
⇒筋力低下が生じる⇒膝の安定性が低下する⇒膝への負担が増大… ⇒ **痛み**

<大腿四頭筋の筋力増強の方法>

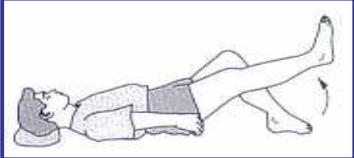


大腿四頭筋

①セッティング
膝を伸ばした状態で、膝の後ろを押し付けるように力を入れます。その時つま先を曲げるとさらに力が入りやすくなります。よくわからないときには図のように膝の後ろにタオルなどをいれ、それを押しつぶすように力を入れるとわかりやすくなります。



②下肢伸展運動
①の状態から足を上に上げます。



③スクワットや起立
スクワットや起立は膝に負担がかかりやすいと思われていますが、実際には膝は大腿四頭筋の働きだけではなく、足についているさまざまな筋肉の働きによって支えられています。そのため、①や②の運動だけではなく、スクワットや起立を行い、それらの筋肉も同時に収縮するようにコントロールする必要があります。



④自転車エルゴメーター
自転車はサドルで体重が支持されるため、膝への負担は平地歩行時の1/2～1/5程度と少なく、痛みが生じにくいとされています。膝周囲の筋肉以外にも足全体の筋肉が同時に強化されるため、歩行の安定性の改善が促されます。

まずは①、②、④の運動で膝に筋力をつけてから、散歩や③の運動を行えば、膝に負担がかかりにくいので、膝痛が生じにくいでしょう。

2. 腰痛

- 腰痛の原因
 - ①骨性によるもの：骨粗鬆症、変形性脊椎症、椎間板ヘルニアなど
 - ②血行不順によるもの：肥満により脂肪が血管を圧迫し、発痛物質を生産してしまう
 - ③筋肉によるもの：腹筋・背筋の低下により姿勢不良が生じたことで筋肉のアンバランスによる痛みが生じる
- 腰痛の予防法としては腹筋・背筋の強化が一般的です。ウィリアムスの腰痛体操がもっともよく使われます。



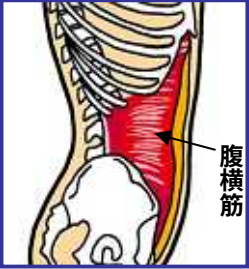
ウィリアムスの腰痛体操

- ① 腹筋筋力増強
- ② 大殿筋筋力増強
- ③ 腰部筋群のストレッチ
- ④ ハムストリングスのストレッチ
- ⑤ 腸腰筋・腸骨大腿靭帯・大腿筋膜張筋のストレッチ
- ⑥ 腰背部のストレッチと膝伸筋筋力増強

<体の芯（＝コア）トレーニング>
最近では腹筋よりさらに体の奥にある筋肉の重要性が多く唱えられるようになりました。

体の芯の筋肉とは…？
横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋

トレーニング方法…
腹横筋と収縮させれば、ほかの3つの筋肉も収縮するとされています。腹横筋を収縮させる方法は2つあります。



腹横筋

①腹式呼吸
腹横筋は呼吸筋であるため腹式呼吸を行えば収縮できます。



②背中の押し付け
背中を床に押し付けるように骨盤を後ろに倒し腹部を収縮させます。慣れてきたら、その状態のままお尻を上げてブリッジをします。



3. パーキンソン病

- 中脳の黒質変性による疾患。
- 脳卒中などの症状として、当疾患と似た様な症状が出ることがあります。
- それぞれの症状に対して予防・改善のため、下記のような運動を行ないます。

①固縮 (=筋緊張の異常)

体が曲るほうに持続した力が働くため、図のような前傾前屈姿勢となります。それにより筋肉が短縮し関節が硬くなったり、背筋の筋力が低下します。

<運動として…>

うつ伏せ位保持、ストレッチ、背筋の筋力増強、など



②運動リズムの障害

組み合わせられた運動や連続動作が障害されるため、体をねじることや手足の交互運動が困難となります。

<運動として…>

寝返り、四這い (這ったり、片手・片足を上げてバランスをとる)、棒やタオルを使い体をねじる、足踏み、など

③歩行障害

<特徴>

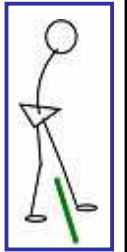
- ・一歩の幅が小さい (小刻み)
- ・足が止まり、前に進まなくなる (すくみ足)
- ・進み出すと速度が速くなり止らなくなる (加速)
- ・方向転換が困難

<改善策として…>

- ・大きく足を出す
- ・手を大きく振る
- ・胸を張る

<すくみ足の対策として…>

- ・「1、2」と声をかけてリズムを取る
- ・階段などは平地を歩くよりリズムをとりやすい
- ・図のように床に線を引いてそれを越えるように歩く



4. 脳卒中

- さまざまな症状がありますが、ここでは運動麻痺に絞ります。

(1) 関節可動域運動

① 上肢に対して

プーリー (滑車運動)、自己介助運動 (良い方の手で麻痺側の手を動かす)、棒・タオル体操など

② 下肢に対して

傾斜板 (足底に傾斜のある板を入れてふくらはぎを伸ばす)、正座 (太ももの前面やすねを伸ばす)



(2) 筋力増強運動

活動性が低下し、筋肉を使わないことにより筋力低下が起こります。普段の生活がしやすくなるように、主に体幹 (腹部・背部)・下肢を中心に筋力増強運動を行きましょう。

- ・腹筋、ブリッジなどの体の中心を強化する
- ・足を上げる、足を開くなどの動作を臥位、坐位、立位などで行う
- ・起立や階段昇降を行い、全身の筋力を総合的に使う

(3) 歩行練習

<片麻痺の方の歩行の特徴>

- ・麻痺側下肢へ荷重が少ない
- ・膝のコントロールが不良で膝が崩れたり、反対に膝をロックしたりする
- ・筋緊張が高すぎると下肢が伸びきった状態で歩くため、膝は曲がらず、振り出し時には横から回したように振り出す
- ・足部の筋緊張が高い場合、つま先が伸びたような状態となり、足底の外側から床に接地してしまう

<改善策>

荷重練習→麻痺側の足に体重をかける練習です。鏡など使用して自分の姿をみて行なうとわかりやすいです。

歩行練習

- ・膝屈曲歩行;膝のコントロールをつけるため膝を曲げて歩きます。
- ・横歩き;足が内側に入るのを予防するために行います。
- ・大また歩行;手の振りや体のねじり、踵からの接地を促すため行います。
- ・片足上げ歩行;足の上がり意識するため、片足を高く上げて歩きます。

以上のような歩行練習はバランスを崩したすいたため、手すりなどすぐにつかまれるような場所で行うことをお勧めします。

(4) 指の巧緻性を高める

なるべく日常生活動作に結びつくような細かい動きを練習します。具体的には①にぎり動作、②箸動作、③書字動作などです。基本的に、大きいもの→小さいもの、太いもの→細いものなど簡単なことから難しいものに移行します。

※利き手交換について

利き手に麻痺が生じた場合、利き手交換を行うと日常生活がスムーズに行えます。今まで行っていた動作を、非利き手でを行うため、小さい頃練習したときより早く覚えることが出来ます。

ライズ通信

クラブ紹介

今回はライズで大人気の絵手紙を紹介していきます。



味のある作品をご覧ください。
ほんとにステキでしょ♡



担当の言葉

はがきをキャンパスに好きな絵を描き、感動や伝えたい気持ちを一言書きます。
まっすぐな線よりぶれた線の方が味が出て、綺麗に塗った色よりもはみだしたり塗り残しのあった方がステキになります。
上手に書く必要はありません。是非、参加してみてください。

担当 花田

イベント紹介

今年の夏は、ライズのイベントでアツクなろう！



夏祭り 8月25日(土)

昨年大好評だったので、今年も期待している方は多いとおもいます。スタッフも増え、パワーアップしたライズは期待を裏切りません！今年の夏祭りも是非、参加して下さい！



行列の出来るライズ相談

ここは様々な悩みや相談がある方が集まるコーナーです！

メガネ君、ライズには利用日が多い人もいれば少ない人もいるけど、やっぱり利用回数多い方がいいの？



ライ君

皆さん「こんにちは」わたくしメガネと申します。ズバリ、このわたくしメガネが、皆さまの様々な悩み解決いたします。悩みのあるそこのあなた、ライズ相談所にいらして下さい。きっとスッキリするはず。



ライ美ちゃん

色々難しいわね！まだ、よく分からない方は、スタッフの冨村さんに聞いてみて。



メガネ君

ズバリ、利用回数が多いと良い訳ではありません。ライズではリハビリを専門としますので、運動日と休息日を取りながら利用していただくことが良いと思います。また、介護度によっても利用回数の制限を設けております。

どーも、製作者の??です。読みました？少し読みづらいかな？でも、ダメダシは止めてくださいね！最近寝不足でもうほんとに眠い！次回の作成まで、いっばい寝よ。おやすみー



通所介護ライズ

宗像市東郷129-1
TEL 0940-36-2878